

# 6月のこんだて

2012 二本松市東和学校給食センター

	えい とう しょく 素	はたら き
あか 赤	たんぱく 質・無機 質	ち にく ぼね 血や肉や骨になるもの
みどり 緑	ビタミン	からだ ちょうし たいの 調子を整えるもの
き 黄	とうじつ 糖質・脂肪	ちから たいねん 力や体温になるもの

## 給食当番の人準備は OK?



給食前には手をせっけんでよく洗いましょう

### かみかみメニュー

☆6月4日は虫歯予防デーにちなんでかみかみ献立です。  
そのほかにも・・・

- 1日 根菜ごま汁
- 11日 人参のきんぴら
- 15日 コールスローサラダ
- 20日 枝豆サラダ

よくかんで

### 金

1日

わかめと糸かまのあえ物  
麦ごはん 根菜ごま汁

栄養所要量の基準  
上段は小学生・下段は中学生

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
660	20.0	22.0	2.5
850	28.0	28.3	3.0

月	火	水	木	金
<b>4日</b> 虫歯予防デー ★かみかみ献立 カミカミグミ ピーナッツあえ いかの天ぷら いりこ入り菜めし 吉野汁 	<b>5日</b> ビーフソテー 豆腐の肉みそ包み 麦ごはん かきたまスープ 	<b>6日</b> おかかあえ いかりだんご ソフトめん さとう 八丁みそのうどん汁 	<b>7日</b> もやしとにらのツナあえ 鶏肉のバーベキューソース 麦ごはん 五目みそ汁 	<b>8日</b> キャベツのおひたし ベーコン卵焼き シーチキンごはん えびボール入りすまし汁 
<b>11日</b> 人参のきんぴら さばのごま衣焼き 麦ごはん にはのみそ汁 	<b>12日</b> フローズンヨーグルト 海藻サラダ ハヤシライス 	<b>13日</b> お弁当の日 (中体連1日目) 	<b>14日</b> お弁当の日 (中体連2日目) 	<b>15日</b> コールスローサラダ オムレツ えびピラフ ワンタンスープ 
<b>18日</b> もやしとツナのピリ辛あえ 焼肉 麦ごはん わかめスープ 	<b>19日</b> お弁当の日 (中体連予備日) 	<b>20日</b> 枝豆サラダ えびグラタン ジャム食パン パンプキンポターージュ 	<b>21日</b> みもぎあえ 鶏肉とこんにゃくのみそ炒め 麦ごはん すまし汁 	<b>22日</b> ごまあえ 串つくね 五目鶏ごはん 豆腐のみそ汁 
<b>25日</b> さくらんぼ きくらげのナムル 麦ごはん マーボー豆腐 	<b>26日</b> からしあえ 納豆 麦ごはん 肉じゃが 	<b>27日</b> グリーンサラダ 鶏肉のチーズフライ 黒糖コッペパン 野菜スープ 	<b>28日</b> 磯香あえ さばの香味焼き 麦ごはん なめこ汁 	<b>29日</b> 干草あえ 肉団子 わかめごはん 道産子汁 